Saunaregeln

- Saunabaden – natürlich nackt. Die Sauna ist ein FKK-Bereich. Keine schweißnassen Saunabänke – bitte große Badetücher verwenden, auch unter die Füße legen (bei Bedarf können Sie sich Badetücher ausleihen) und, wenn Sie sich anlehnen, bitte auch am Rücken.
- Während der laufenden Aufgussrituale ist das Betreten der Saunaräume nicht erwünscht. Bitte begeben Sie sich rechtzeitig in die Aufguss-Sauna. Aufgüsse immer zur halben Stunde (letzter Aufguss 20.30 Uhr). In der Sternensauna automatische Aufgüsse immer zur viertel und dreiviertel Stunde (letzter Aufguss 21.15 Uhr).
- Vor Benutzung des Tauch- und Entspannungsbecken bitte duschen.
- Die Sauna ist ein Ort der Ruhe und Entspannung: Bitte keine Unterhaltungen in den Sauna- und Ruheräumen.
- Taschen bitte wegen Sturzgefahr nur im Ablagebereich deponieren.
- Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist aus hygienischen Gründen nicht gestattet. Sie können Sich bequem im Gastronomie-bereich der aquasauna oder aquasol-Cafeteria stärken.
- Bekleiden Sie sich im Gastronomiebereich bitte mit einem Bademantel oder Badetuch.
- Die Ruheliegen bei Benutzung mit Badetüchern abdecken. Nach Ihrer Ruhephase geben Sie die Liege bitte wieder für die anderen Gäste frei – nicht mit Badetüchern o.ä. besetzten.
- Die gesamte Anlage ist rauchfreie Zone.
- Keine Maniküre, Pediküre und Rasur gestattet.

Bitte Saunabelegung beachten

Badetuch Verleih: 2,00 Euro je Badetuch (erhältlich in der aquasauna)

Brugger Straße 11
78628 Rottweil


0741.472-700

Täglich geöffnet: 10 – 22 Uhr
Heilig Abend: 10 – 15 Uhr
Silvester: 10 – 18 Uhr



MO,DI	gemischt
MI	Damensauna
MI (Feiertag)	gemischt
DO-SO	gemischt


info@aquasol-rottweil.de

www.aquasauna.de

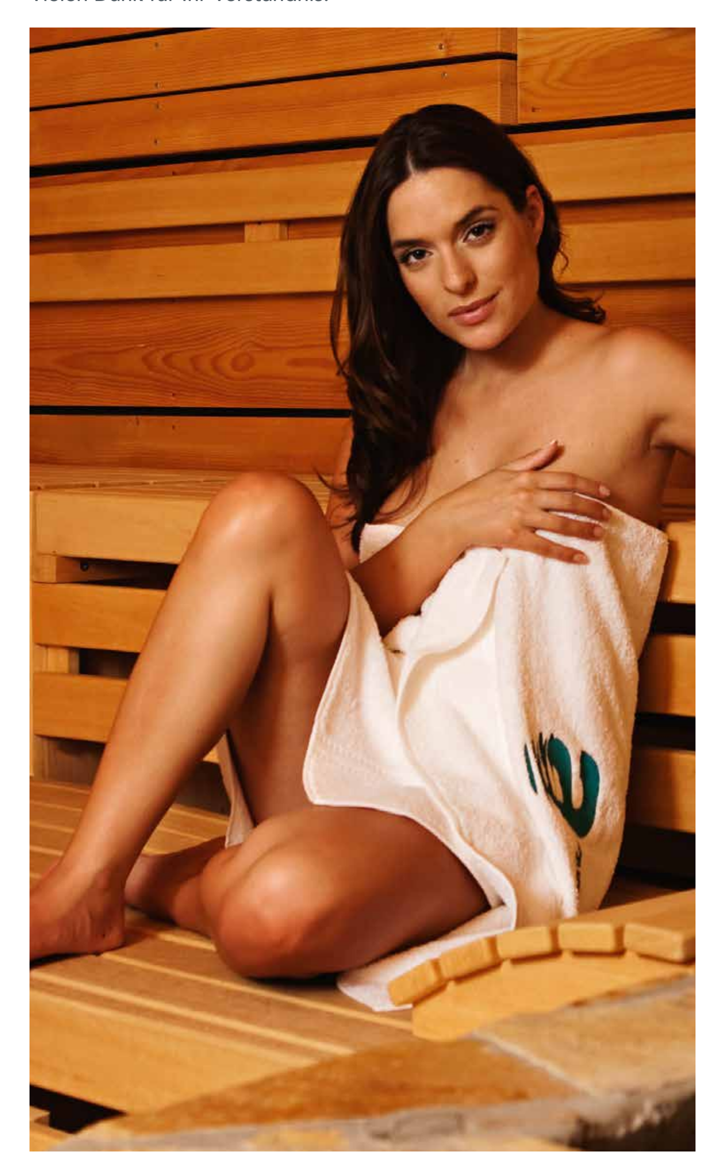
07-2016
teufels.com

aquasol
Sole- und Freizeitbad



Liebe Gäste,

über Ihren Besuch in unserer Sauna freuen wir uns sehr.
Um jedem Besucher einen angenehmen und gesunden Aufenthalt gewährleisten zu können, bitten wir Sie, die Saunaregeln zu beachten.
Vielen Dank für Ihr Verständnis.



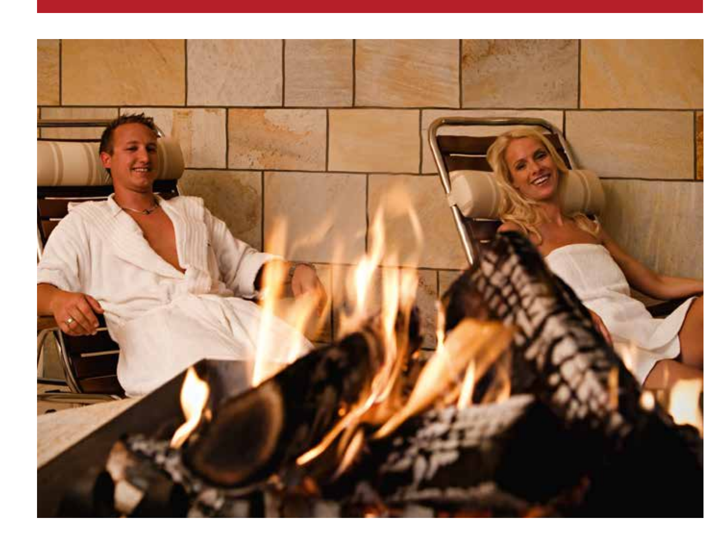
Gesundes Saunieren

Planen Sie mindestens zwei Stunden für ein vollständiges Saunabad ein.

Tipp: Um Ihren Saunabesuch ungestört genießen zu können, sollten Sie vor dem Saunieren eine Toilette aufsuchen. Gehen Sie auch nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.

Sie benötigen: Zwei Saunatücher, ein bis zwei Handtücher, einen Bademantel, Seife und Shampoo.

Tipp: Das Badetuch sollte so groß sein, dass Sie es komplett unter Ihren ausgestreckten Körper legen können. Niemand möchte auf schweißnassen Saunabänken sitzen.



Möchten Sie die Entschlackung fördern, so sollten Sie zwischen den Saunagängen nicht trinken. Nach der Sauna kann der Durst gut mit Wasser oder Fruchtgetränken gelöscht werden.



Duschen Sie sich zunächst gründlich und trocknen Sie sich anschließend gut ab.

Tipp: Das Duschen dient nicht nur der Hygiene, sondern auch zur Entfernung von Kosmetika und Körperfett, die das Schwitzen behindern können. Trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.

Ein Saunagang sollte zwischen 8 und 15 Minuten dauern. Achten Sie in erster Linie auf Ihr Wohlbefinden und weniger auf die Uhr.

Tipp: Kurze und intensive Aufenthalte: Der Körper sollte in einer Temperaturzone ruhen. Legen Sie sich auf die mittlere oder obere Bank. Wenn Sie lieber sitzen, ziehen Sie die Beine nach Möglichkeit auf die Bank hoch. In den letzten zwei Minuten sollten Sie sich hinsetzten, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

Wechseln Sie nicht direkt von der Sauna in das Dampfbad. Nach jeder Wärmeanwendung hat der Körper Abkühlung und eine Ruhepause nötig.

Die Abkühlphase beginnt an der frischen Luft um die Atemwege abzukühlen. Gehen Sie auf und ab, stehen bleiben ist für den Kreislauf ungünstig. Erst danach mit einem Kneippschlauch oder Schwallbrause abkühlen. Das Tauchbecken bitte erst benutzen, nachdem der Schweiß abgespült ist. Saunagäste mit Bluthochdruck sollten das Tauchbecken meiden.

Tipp: Kneippen – aber richtig! Beginnen Sie bei der Abkühlung mit dem Kneippschlauch herzfern. Zuerst die Körperrückseite, dann die Vorderseite abgießen. Stets von der rechten Körperseite vom Fuß an, über die Unter- und Oberschenkel zum Gesäß hoch und an der Innenseite des Beines wieder abwärts. Das Gleiche mit der linken Körperseite. Anschließend von der rechten Hand über Arm, Schulter und Rückenpartie bis zur Hüfte hinunter. Wiederholung auf der linken Seite. Anschließend wird die Vorderseite in gleicher Weise abgegossen. Zum Schluss kommen Hals, Nacken und das Gesicht. Achten Sie auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung.



An die Kaltwasserabkühlung sollten Sie ein warmes Fußbad anschließen. Das etwa 40 °C warme Wasser wird höchstens knöchelhoch eingelassen. Wichtig ist das warme Fußbad auch nach dem letzten Saunagang, denn dadurch vermeiden Sie starkes nachschwitzen. Im Entspannungsbecken können Sie relaxen. Vorher bitte duschen. Eine kleine Ruhepause ergänzt die Entspannungswirkungen der Sauna. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße in dieser Zeit warm bleiben.



Ein vollständiges Saunabad besteht aus drei Saunagängen.

Tipp: Weitere Saunagänge vergrößern den gesundheitlichen Nutzen nicht. Die Regelmäßigkeit der Saunanutzung ist wichtiger als die Zahl der Saunagänge. Viele der gesundheitlich relevanten Saunawirkungen benötigen nach acht bis zehn Tagen eine Auffrischung.

Ein Saunabad dient der körperlichen Erholung und psychischen Entspannung.

Tipp: Um die Saunawirkung beizubehalten und ungünstigen Kreislaufreaktionen vorzubeugen, sollten Sie nach der Sauna auf sportliche Betätigung verzichten.